

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0561C
課程中文名稱	體育生活(二)
課程英文名稱	Physical Education(II)
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	四技工管一甲
任課教師	傅慧榕
上課教室(時間)	週五第 3 節() 週五第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	四技一年級體育生活課程分 8 項進度來實施 上學期 4 項進度下學期則實施另 4 項 8 項進度分為 體適能 籃球 射箭 羽球 高爾夫 桌球 排球 壘球等八項
先修科目或預備能力	無
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 1.健康身體是享受人活和工作勝任基礎，--，1 建構健康生活 2.因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，--，2 永續健康照護 3.學習專業技能和學習運動技巧，--，3 休閒技能養成 4.為人生目標全力以赴自我學習，--，4 尊重生命價值 5.學習健全人格，服務社會，--，5 真誠關懷社會 6.培養運動藝術的內涵，--，6 運動藝術欣賞 7.學習情緒管理與人有良好互動，--，7 優質情緒管理 8.學習情緒管理與人有良好互動，--，8 強化團體意識
中文課程大綱	一 體適能 訓練學生建構基本體能的自我要求 分為下列幾項單元 1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成 二 籃球 訓練學生肌力肌耐力的發展及視神經與全身肌肉協調性的發展 三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性 四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性 五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課 六 桌球 訓練學生的敏捷性反應

	<p>七 排球 訓練學生團體意識的建立</p> <p>八 壘球 滾球 任課教師依據學生興趣需求 可以選擇乙項上課</p>
英/日文課程大綱	<p>One. Fitness training: basic physical self-requirement is divided into the following units</p> <p>1 Cardiopulmonary function 2 Muscle strength, muscle endurance 3 power 4 flexibility 5 Body composition</p> <p>Two. Basketball: The development of muscle strength and the development of coordination between optic nerve and whole body muscle in basketball training students</p> <p>Three. Archery: improvement of students' muscle strength development and coordination of the nervous system</p> <p>Four. Badminton: improvement of muscle strength and coordination of students' leg muscles and agility</p> <p>Five. Golf/Football: selection opened for students</p> <p>Six. Table tennis: building students' agility response</p> <p>Seven. Volleyball: building student group awareness</p> <p>Eight. Softball: building student group awareness</p>
課程進度表	<p>第一週:課程概要描述+運動禮儀+運動傷害防護概念+安全概念+服裝要求+康樂的工作(器材借用,整隊,跑步熱身,帶操)+介紹本校各項運動設施及體育課程+本校各項運動競賽介紹</p> <p>第二週:體適能概念介紹以及體適能檢測說明+體適能檢測(1)</p> <p>第三週:熱身及伸展操+體適能檢測(2)</p> <p>第四週:熱身及伸展操+健身房介紹</p> <p>第五週:籃球運動的發展及歷史+運球介紹+籃下投籃介紹及練習+上籃測驗</p> <p>第六週:練習熱身及伸展操+傳球介紹+籃下投籃練習+三對三</p> <p>第七週:放假!</p> <p>第八週:期中測驗(籃球)</p> <p>第九週:期中考週, No class!</p> <p>第十週:躲避球</p> <p>第十一週:足壘球</p> <p>第十二週:飛盤躲避球</p> <p>第十三週:羽球運動的發展+球場介紹+握拍+持球+正手發球介紹+單打規則+羽球擊球概念</p> <p>第十四週:熱身及伸展操+反手短發球+雙打基本規則+發球規則+練習</p> <p>第十五週:熱身及伸展操+練習+測驗(羽球)</p> <p>第十六週:放假!</p> <p>第十七週:期末術科測驗(羽球)</p> <p>第十八週:期末考週, No class!</p>

教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>健康身體是享受人活和工作勝任基礎，啟發思考課堂講授，日常表現 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，啟發思考，日常表現 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練課堂講授，日常表現課堂展演 課堂展演 為人生目標全力以赴自我學習，實作演練啟發思考，日常表現 學習健全人格，服務社會，啟發思考實作演練，日常表現 培養運動藝術的內涵，實作演練啟發思考，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，啟發思考，日常表現</p>
指定用書	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	<p>一、國際三對三規則</p> <p>http://www.fiba.com/downloads/v3_abouFiba/3x3/3x3CBRegulatoryPrinciples.pdf</p> <p>二、羽球指引 樊正治 台灣商務 三、學校體育教材教法與評量－羽球 教育部</p>
教學軟體	
課程規範	<p>一、請穿著有延展性之運動衣褲（非寬鬆之長褲）及運動鞋（要有鞋帶）襪來上課。 二、著運動衣服以外之服裝，計缺席乙次。 三、請攜帶水及毛巾。</p>